

Cours de Qi Gong



Le Qi Gong est une gymnastique de bien-être d'origine chinoise datant de plus de 3000 ans, inspirée des gymnastiques taoïstes de la longévité.

Le Qi Gong renforce et assouplit les articulations, les muscles et les tendons. Il fait circuler les énergies dans le corps, rééquilibre les énergies Yin et Yang, améliore la capacité respiratoire, soutient les fonctions des organes.

Le Qi Gong est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit car il amène détente et sérénité, aide au sommeil, améliore la mémoire et la concentration, nourrit la créativité.

Horaire: Le cours a lieu le vendredi matin de 10h00 à 11h15,
Du 6 septembre 2019 au 13 décembre 2019

Lieu : dojo du Guintzet, Av. Jean-Paul II 13 (www.dojo-guintzet.ch)
par beau temps à l'extérieur.

Enseignante : Thérèse Gummy, formée avec Maître Etienne Nang, au Vietnam, entre 2006 et 2008, et avec Maître Liqin Yang, membre de la Fédération Internationale de Qi Gong santé.

Prix : 180 CHfrs/12 leçons

Pour tout renseignement ou inscription : tél 079 450 23 75
therese.gummy-aeby@bluewin.ch

